

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 朝の動く瞑想ヨガ TERAYAMA ★★ 定員数: 20名	10:00~10:45 カラダめぐりヨガ-下半身- kurumi ★ 定員数: 20名	10:00~10:45 目覚めのフローヨガ KAZUMA ★★ 定員数: 20名	10:00~10:45 カラダめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO ★ 定員数: 20名		9:45~10:30 ピラティス SASAKI ★★ 定員数: 20名	9:45~10:30 美脚・美尻ヨガ- ADVANCE- KAZUMA ★★★ 定員数: 20名
11:00							
12:00	11:30~12:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 ハタヨガ ayami ★★ 定員数: 20名	11:30~12:15 リセットヨガ kurumi ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 しなやかヨガ SENGOKU ★★★ 定員数: 20名		11:30~12:15 SHIN-癒- ayami ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 ココからヨガ mai ★1.5 定員数: 20名
13:00			12:45~13:30 溶岩浴				
14:00	12:45~14:45/(45分) 溶岩浴	14:00~14:45 美脚・美尻ヨガ mai ★★ 定員数: 20名	14:00~14:45 巻き肩改善ヨガ ayami ★★★ 定員数: 20名	14:00~14:45 SHIN-癒- ayami ★ 定員数: 20名		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴
15:00					休館日	14:30~15:15 腰スッキリヨガ ayami ★★ 定員数: 20名	14:30~15:15 デトックスフローヨガ ayami ★ 定員数: 20名
16:00	15:30~16:15 背骨コンディショニング saori ★ 定員数: 20名	15:30~16:15 筋膜リリースヨガ mai ★ 定員数: 20名	15:30~16:15 ピラティス SASAKI ★★ 定員数: 20名			16:00~16:45 背中美人ヨガ kurumi ★ 定員数: 20名	16:00~16:45 姿勢改善ヨガ mai ★★ 定員数: 20名
17:00				15:30~18:00/(45分) 溶岩浴			
18:00		17:15~18:00 溶岩浴				17:30~18:15 メリハリBODYヨガ SENGOKU ★1.5 定員数: 20名	17:30~18:15 週替わりレッスン TERAYAMA ★ 定員数: 20名
19:00	19:15~20:00 -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori ★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 姿勢改善ヨガ SASAKI ★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 リセットヨガ mai ★ 定員数: 20名	19:15~20:00 Chakra Healing KAWABATA ★★★ 定員数: 20名			
20:00							
21:00	20:45~21:30 カラダめぐり-下半身- KOBAYASHI ★ 定員数: 20名	20:45~21:30 毎日快眠ヨガ KAWABATA ★ 定員数: 20名	20:45~21:30 ピラティス KOBAYASHI ★★ 定員数: 20名	20:45~21:30 免疫力アップヨガ SASAKI ★★ 定員数: 20名			1.15.29日 リラクゼーションヨガ 8.22日 カラダめぐりヨガ(下)
22:00							
23:00							

● > テニスボール使用 ■ > ヨガブロック使用
※店舗でもご用意ございますがご持参いただいても構いません。

レッスン強度
強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

※各レッスン定員20名の予約制です。
※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。 ※スタジオには15分前より入室可能です。
※レッスン参加の際、500ml以上の水分をご持参ください。
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。